



Research Article

Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswi yang Mengalami Dismenorea Primer

Rosa Lia Dina Carera¹, Arif Widodo²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

Primary dysmenorrhea is a menstrual disorder that occurs in women and often has different effects on each individual. Psychologically, the pain it causes can trigger anxiety, preventing the body from having enough time to fall asleep. This study aims to investigate the relationship between anxiety levels and sleep quality in female students with primary dysmenorrhea. The method used is a quantitative approach with a true correlation design. The sample was drawn from a population of 144 female nursing students in the class of 2023 at Muhammadiyah University in Surakarta, with 106 respondents randomly selected. The analysis results show a significant relationship between anxiety levels and sleep quality in female students with primary dysmenorrhea, with a p-value of less than 0.01 and a correlation coefficient (r) of 0.560, indicating a moderate correlation. This means that the higher the anxiety of students with primary dysmenorrhea, the poorer their sleep quality tends to be. The conclusion of this study emphasizes the importance of a holistic approach to treating menstrual pain, focusing not only on pain management but also addressing anxiety. This is expected to improve sleep quality and overall well-being among students and serve as a basis for developing support and prevention programs campus.

Keywords: *Anxiety Levels, Sleep Quality, Primary Dysmenorrhea, Student, Nursing*

Pendahuluan

Menstruasi merupakan proses alami dalam kehidupan wanita yang sudah pasti akan terjadi di usia pubertas yang dimulai haid pertama (*menarche*) (Marlia, 2020). Setiap wanita mengalami menstruasi dengan cara yang berbeda baik dalam siklus, durasi, maupun gejalanya. Beberapa gejala terkait menstruasi masih tergolong normal, namun ada beberapa gejala yang menjadi pertanda adanya masalah Kesehatan. Salah satu gejala yang sering dirasakan wanita saat menstruasi berupa nyeri perut atau biasa disebut dengan dismenorea (Made et al., 2023).

Dismenore, yang biasa dikenal sebagai nyeri haid, sering kali disebut sebagai "*painfull period*" atau menstruasi yang menimbulkan rasa sakit. Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah rasa sakit saat haid yang tidak disebabkan oleh masalah medis dan berkaitan dengan siklus ovulasi serta kontraksi otot rahim. Dismenore primer terjadi karena peningkatan produksi dan pelepasan prostaglandin. Hal ini mengakibatkan kontraksi dan peningkatan aktivitas rahim, yang mengurangi aliran darah ke rahim. Akibatnya, terjadi iskemia yang menyebabkan rasa sakit (Petraglia et al., 2017). Sedangkan, dismenore sekunder merupakan rasa nyeri saat haid yang berkaitan dengan kelainan patologis pada organ genital (Made et al., 2023). Faktor yang dapat menyebabkan dismenorea terdiri dari faktor

**corresponding author: Arif Widodo*

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: aw169@ums.ac.id

Summited: 30-07-2025 Revised: 15-08-2025

Accepted: 24-08-2025 Published: 14-09-2025

internal yang meliputi umur *menarche*, genetik, dan lama periode menstruasi. Serta, faktor eksternal yang meliputi status gizi, gaya hidup, dan tingkat stres (Aisyaroh et al., 2022).

Berdasarkan informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, sebanyak 1.769.425 perempuan yang setara dengan 90%, mengalami dismenore, dan 10% - 16% diantara mereka mengalami dismenore yang parah. Prevalensi dismenore sangat tinggi di seluruh dunia, mempengaruhi lebih dari 50% wanita (Indah & Susilowati, 2022). Angka prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, di mana 54,89% merupakan kasus dismenore primer dan 9,36% adalah kasus dismenore sekunder (Sulistiani et al., 2023). Di Jawa Tengah sendiri dismenorea terjadi sekitar 56%. Sedangkan angka kejadian dismenorea di Kota Surakarta sebanyak 89,8% (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Kecemasan merupakan respons yang terbentuk di alam bawah sadar individu dan muncul akibat adanya tekanan lingkungan yang dapat menimbulkan dampak positif atau negatif tergantung bagaimana individu menghadapinya (Sanger & Sepang, 2021). Pengaruh dismenore primer pada mahasiswi dapat mengakibatkan kecemasan yang berlebihan dan mengganggu kemampuan untuk belajar, sebab mahasiswi sulit untuk berkonsentrasi dengan baik selama kuliah saat dosen menyampaikan materi. Banyak mahasiswi lebih memilih tinggal di rumah saat mengalami dismenore daripada mengikuti perkuliahan (Fitrianatanti & Nurrohmah, 2024). Kecemasan yang dialami dapat membuat seseorang mengalami respons kognitif yang tidak terkendali dan ketegangan fisik sehingga mengganggu proses tidur (Farahdilla et al., 2021).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis di mana respons tubuh terhadap rangsangan menurun. Kualitas tidur yang terganggu dapat memengaruhi kesehatan tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis (Yusuf et al., 2019). Dismenorea mengakibatkan tubuh merasa tidak nyaman sehingga membuat kualitas tidur menurun saat mengalami nyeri (Maghfirah et al., 2023).

Kualitas tidur merupakan durasi waktu yang dialokasikan untuk tubuh tertidur dan beristirahat, yang menghasilkan sensasi segar dan bertenaga saat terbangun. Kurangnya waktu tidur dapat mengakibatkan masalah dalam kesehatan tubuh. Penelitian internasional menunjukkan bahwa tingkat kualitas tidur yang kurang di seluruh dunia berkisar antara 15,3% hingga 39,2% (Delia et al., 2021). Pada negara Indonesia, dilaporkan sebanyak 38% remaja yang tinggal di kota serta 37,7% remaja yang berada di desa mengalami masalah tidur yang buruk (Baso et al., 2018).

Penelitian sebelumnya oleh Permata (2023) terkait pengaruh dismenorea primer dengan kualitas tidur menunjukkan hasil pada 102 remaja berusia 19-22 tahun dilaporkan sebanyak 73,5% mengalami kualitas tidur buruk akibat dismenorea primer (Permata, 2023). Penelitian yang dilakukan di Turki menemukan bahwa mayoritas siswa yang mengalami dismenorea primer menyatakan butuh waktu lama untuk tertidur. Jumlah responden sebanyak 250 ditemukan bahwa 96,3% Siswa penderita dismenorea primer mengalami gangguan tidur dan kesulitan tidur pada masa menstruasi serta berdampak negatif pada kualitas tidur (Demet & Salime 2021).

Penelitian yang dilakukan Sahin (2018) menunjukkan skor depresi serta kecemasan lebih tinggi pada remaja yang mengalami dismenorea primer serta terganggunya kualitas hidup mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat depresi dan kecemasan meningkat dan skor sub skala kesehatan psikososial kualitas hidup menurun dengan meningkatnya kegawatan dismenorea primer (Sahin et al., 2018). Fenomena dismenorea primer yang dialami oleh mahasiswi seringkali berhubungan dengan berbagai gangguan fisik dan psikologis, salah satunya yaitu kecemasan dan terganggunya kualitas tidur. Studi ini bertujuan menganalisis hubungan Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswi yang mengalami dismenorea primer di Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2023.

Metode

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasional memeriksa adanya hubungan antara satu atau lebih variabel dengan bantuan analisis statistik tanpa mempengaruhi variabel tersebut sehingga variabel tidak dapat dimanipulasi. Dua variabel dikatakan berkorelasi ketika ada perubahan pada variabel yang satu dan diikuti perubahan yang konsisten pada variabel lain baik dalam arah yang sama (korelasional positif) maupun arah yang berlawanan (korelasional negatif) (El-Hasbi et al., 2023).

Tujuan utama dalam penelitian korelasional untuk menganalisis sejauh mana variasi dalam satu faktor dapat dikaitkan dengan variasi dalam faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Peneliti menggunakan pendekatan *cross sectional* dalam penelitian ini, yang berarti data dikumpulkan satu kali dari setiap responden untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian (Marlia, 2020). Populasi penelitian ini adalah mahasiswi program studi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2023 yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswi yang mengalami kecemasan akibat dismenorea primer, mahasiswi yang mengalami gangguan kualitas tidur akibat dismenorea primer dan kriteria eksklusinya adalah mahasiswi yang memiliki gangguan Kesehatan pada sistem reproduksi. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan jumlah sampel dengan margins error 0,05 sehingga diperoleh 106 responden. Surat layak etik didapatkan dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor etik No. 3456/A.3-III/FIK/XII/2024.

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk mengukur tingkat kecemasan, dan *Pittsburgh sleep quality index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Kuesioner (ZSAS) adalah kuesioner yang di desain untuk menilai kecemasan dan kuantitas tingkat kecemasan. Terdapat 20 butir pertanyaan pada

kuesioner ini, di mana 15 pertanyaan terkait peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan terkait penurunan kecemasan. Jawaban dari pertanyaan menggunakan *rating likert scale* dengan hasil uji validitas konvergen diukur berdasarkan hubungan antara setiap item dan skor total, satu item tidak signifikan (item 19). Sedangkan uji reliabilitas mendapatkan nilai Cronbach's alpha 0,658 untuk 20 item dan 0,691 untuk 19 item, sehingga kuesioner SAS/ZRAS versi Indonesia dinyatakan *reliable* (Setyowati et al., 2019).

Kuesioner kualitas tidur berisi 19 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur kemampuan mempertahankan tidur dan tidak adanya gangguan yang dialami sepanjang rentang tidur. kuesioner (*PSQI*) versi Bahasa Indonesia telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Anggi Setyowati (2021). Pada kuesioner PSQI, hasil uji validitas Skor total PSQI-I berkorelasi signifikan dengan skor total BDI-II ($r = 0,22$; $P < 0,05$). Sedangkan untuk uji reliabilitasnya mendapatkan nilai Cronbach's alpha 0.72, sehingga kuesioner PSQI versi bahasa Indonesia dinyatakan *reliable* (Setyowati & Chung, 2021).

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswi yang mengalami dismenorea primer. Uji normalitas data yang dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov mendapatkan hasil 0,64 pada variable Tingkat kecemasan dan 0,75 pada variable kualitas tidur, yang dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal sehingga peneliti menggunakan uji *pearson* di mana jika p value $< 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 106 responden, didapatkan hasil pada tabel 1. Subjek yang menjadi responden dalam penelitian ini yaitu perempuan dengan jumlah 106 orang dengan presentase (100%). Berdasarkan tabel di atas kelompok kategori umur mahasiswi yang mengalami dismenorea primer dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 106

responden yang dijadikan sampel, 1 orang (2%) berusia 18 tahun, terdapat 37 orang (35%) berusia 19 tahun. Terdapat 63 orang (59%) berusia 20 tahun, terdapat 4 orang (4%) berusia 21 tahun, dan 1 orang (1%) berusia 22 tahun. Data menyebutkan distribusi frekuensi yang menjadi mayoritas responden berusia 20 tahun dengan jumlah 63 orang. Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat distribusi responden berdasarkan lama mengalami nyeri dari 106 responden terdapat 2 orang (2%) mengalami nyeri selama kurang dari 5 menit, 87 orang (82%) mengalami nyeri selama 5-15 menit,

dan 17 orang (16%) mengalami nyeri selama lebih dari 10 menit. Sehingga dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi yang menjadi mayoritas responden mengalami nyeri terdapat pada 5-10 menit dengan jumlah 87 orang. Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri selama 1-2 hari dengan jumlah 66 orang (62%), terdapat 35 orang (33%) mengalami nyeri selama 3-4 hari, dan 5 orang (5%) mengalami nyeri selama lebih dari 5 hari.

Tabel 1. Data Demografi Responden (n=106)

Indikator		frekuensi	Presentase (%)
Jenis kelamin	perempuan	106	100%
Total		106	100%
Usia	18 Tahun	1	1%
	19 Tahun	37	35%
	20 Tahun	63	59%
	21 Tahun	4	4%
	22 Tahun	1	1%
Total		106	100%
Nyeri	< 5 menit	2	2%
	5-10 menit	87	82%
	>10 menit	17	16%
Total		106	100%
Jumlah hari	1-2 hari	66	62%
	3-4 hari	35	33%
	≥ 5 hari	5	5%
Total		106	100%

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Mahasiswi

Variable	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tingkat kecemasan	Tidak cemas	27	(25.5%)
	Cemas	79	(74,5%)
Kualitas tidur	Baik	28	(26.4%)
	Buruk	78	(73.6%)
Total		106	(100,00%)

Tabel 3. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi yang Mengalami Dismenorea Primer

Tingkat Kecemasan	Kualitas tidur				Total (%)	P-value	r
	Baik	%	Buruk	%			
Cemas	2	1,9%	77	72,6 %	79 (74,5%)	0.01	0.560
Tidak cemas	26	24,5%	1	0,9%	27 (25,4%)		
Total	28	26,4%	78	73,5%	106 (100%)		

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada mahasiswi yang mengalami dismenorea primer dengan jumlah 106 responden yang memiliki kategori cemas sebanyak 79 orang (74,5 %) dan yang memiliki kategori tidak cemas sebanyak 27 orang (24,5 %). Sehingga dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami cemas selama mengalami dismenorea primer. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswi yang mengalami dismenorea primer dengan jumlah 106 responden yang memiliki kategori kualitas tidur baik 28 orang (26,4 %) dan kualitas tidur buruk 78 orang (73,6 %). Sehingga dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk selama mengalami dismenorea primer.

Hasil uji Pearson pada tabel 3 menggunakan signifikansi 5% diperoleh *p value* <0,01 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Nilai korelasi *r* didapatkan 0,560 yang menunjukkan korelasi sedang antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada responden. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswi yang mengalami dismenorea primer maka semakin buruk kualitas tidur mereka.

Pembahasan

Tingkat kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai munculnya rasa takut, khawatir dan tegang yang muncul sebagai respons terhadap sesuatu yang tidak pasti. Kecemasan membuat tubuh merespon dengan peningkatan tekanan darah, jantung berdetak cepat dan terjadinya ketegangan (Pakpour et al., 2020). Kecemasan yang berlangsung terus-menerus tanpa adanya

mekanisme koping yang efektif, dapat menyebabkan gangguan tidur, stres berkepanjangan, dan menurunnya kualitas fungsi psikologis (Pratiwi, 2022). Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tingkat pendidikan, usia, lama mengalami nyeri dismenorea dan ada atau tidaknya dukungan dari orang lain.

Berdasarkan hasil analisis data mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswi yang mengalami dismenorea primer, didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan saat menghadapi kondisi tersebut. Dari total 106 responden, sebanyak 79 mahasiswi (74%) dikategorikan dalam kelompok yang mengalami kecemasan dan hanya 27 responden (26%) yang tidak mengalami kecemasan. Hasil ini menunjukkan bahwa dismenorea primer tidak hanya menimbulkan dampak fisik berupa nyeri yang berulang selama menstruasi, tetapi juga memberikan efek psikologis yang cukup berat dalam bentuk kecemasan. Faktor psikologis ini menjadi gangguan yang serius karena dapat mengganggu keseimbangan mental emosional.

Penelitian ini pengukuran tingkat kecemasan dengan jumlah 106 responden, sebanyak 79 responden mengalami kecemasan dan 27 responden tidak mengalami kecemasan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 133 remaja dengan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi responden terbanyak mengalami kecemasan dengan kategori cemas berat sebanyak 72 responden, 44 responden kecemasan sedang dan 17 responden kecemasan ringan. Kecemasan yang dialami sewaktu mengalami dismenorea primer membuat rasa tidak nyaman pada responden dan

mengakibatkan terganggunya proses belajar mereka (Rismawati et al., 2025).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang meneliti Kualitas Hidup Remaja Dismenore yang melibatkan 118 responden, di mana mayoritas responden memiliki kecemasan ringan sebanyak 50 orang dengan kualitas hidup mereka memiliki skor rata-rata 60,22. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa responden yang mengalami kecemasan akibat nyeri dismenorea membuat kualitas hidup mereka menurun, hal ini dikarenakan kecemasan dapat membuat timbulnya rasa gelisah, khawatir, mudah lelah dan sulit berkonsentrasi (Oktavianto et al., 2018).

Kualitas tidur

Tidur merupakan kebutuhan istirahat yang penting untuk mengembalikan fungsi tubuh. Kualitas tidur merupakan indikator kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang meliputi kemampuan untuk memulai tidur dan tidak ada gangguan selama rentang tidur (Yusuf et al., 2019). Tidur yang memiliki kualitas baik menjadikan seseorang memiliki kondisi kesehatan yang baik, sedangkan seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk akan mengganggu kesehatannya. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa yang mengalami dismenorea primer akan menyebabkan gangguan pada aktivitas sehari-harinya termasuk prestasi akademik di kampus.

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur yang telah peneliti lakukan kepada 106 responden dalam penelitian ini, didapatkan 78 responden melaporkan mengalami kualitas tidur buruk dan 28 responden mengalami kualitas tidur baik. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa kedokteran yang melibatkan 97 responden dengan hasil 92 responden mengalami kualitas tidur buruk dan hanya 5 responden yang mengalami kualitas tidur baik. Penelitian ini menyebutkan bahwa nyeri akibat dismenorea dapat menurunkan kualitas tidur (Catherina & Arifandi, 2023).

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami dismenorea primer

memiliki perbedaan yang sangat signifikan, dari total 106 responden hanya 18 orang (27%) yang memiliki kualitas tidur baik, sementara mayoritas sebesar 88 orang (73%) melaporkan memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini mengindikasikan bahwa dismenorea primer berkontribusi mengganggu kualitas tidur yang cukup serius pada mahasiswi. Kondisi nyeri haid dengan intensitas nyeri yang tinggi diduga menjadi faktor utama terganggunya kualitas tidur. Semakin parah dan kuatnya nyeri yang dirasakan dapat berpengaruh pada semakin buruknya kualitas tidur yang dapat memengaruhi kesehatan dan produktivitas mahasiswi.

Penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Bandung dengan total 106 responden mendapatkan hasil sebanyak 66 responden mengalami kualitas tidur buruk dan 40 responden mengalami kualitas tidur baik. Penelitian ini menyebutkan bahwa semakin buruk kualitas tidur maka semakin tinggi juga angka kejadian dismenore (Yusuf et al., 2019). Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa keperawatan di Bali dengan total 145 responden didapatkan hasil sebanyak 132 responden mengalami kualitas tidur yang buruk, hanya 13 responden memiliki kualitas tidur baik (Artawan et al., 2022).

Hubungan Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur Pada Mahasiswa yang Mengalami Dismenorea Primer

Berdasarkan hasil analisa Bivariat Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Mengalami Dismenorea Primer dengan menggunakan uji statistic Pearson menunjukkan nilai p value 0,01 dengan nilai r sebesar 0,560. Maka dengan demikian H₀ ditolak yakni terdapat Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Mengalami Dismenorea Primer di program studi keperawatan universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2023.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permata (2023) yang meneliti dampak Dismenore Primer terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Tarumanagara, yang mengungkapkan bahwa gangguan kualitas tidur adalah salah satu gejala yang dihadapi ketika mengalami dismenore primer serta berkaitan dengan rasa nyeri, kecemasan, dan depresi pada mahasiswi yang mengalami dismenore primer. Uji chi-square memberikan nilai p yang sebesar 0,001 (Permata, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Elsera (2022) menyebutkan bahwa dismenorea dapat menyebabkan masalah seperti kecemasan, di mana Tingkat kecemasan yang lebih tinggi berhubungan dengan frekuensi yang lebih tinggi dari dismenore pada remaja. Seiring dengan bertambahnya frekuensi menstruasi, jumlah prostaglandin yang diproduksi juga meningkat,

Kesimpulan

Penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan angkatan 2023 di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peneliti meyakini bahwa kecemasan pada sebagian besar mahasiswa terutama yang mengalami dismenore primer, mengganggu kualitas tidur mereka. Tingkat kecemasan yang tinggi seringkali menghambat relaksasi dan pola tidur, yang menyebabkan kesulitan tidur dan kualitas tidur yang buruk. Temuan ini menyoroti pentingnya pengelolaan kesehatan mental di kampus, terutama melalui layanan konseling dan program pendidikan yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka. Intervensi yang tepat diharapkan mampu meningkatkan kualitas tidur, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta memaksimalkan prestasi akademik mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, & Ida Ayu Manik Damayanti. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., Sekeon, S. A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 7, Issue 5).
- Catherina, F., & Arifandi, F. (2023). Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(6).
- Delia, A., Tina, L., & Afa, J. R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. *Endemis Journal*, 1(4).
- El Hasbi, Damayanti Rima, & Hermina Dina. (2023). Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6).

yang pada akhirnya menyebabkan tingginya tingkat dismenore. Uji Kendall dalam studi ini mengindikasikan adanya hubungan antara nyeri menstruasi dan tingkat kecemasan, dengan nilai p sebesar 0,006; $\alpha = 0,05$ (Elsera, 2022).

Penelitian ini didasarkan pada penelitian Unver (2021) yang dilakukan di Turki. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa responden yang mengalami dismenore memerlukan waktu yang lebih lama untuk dapat tidur, durasi tidur yang lebih singkat, serta kualitas tidur yang kurang baik, seperti yang dibuktikan oleh hasil uji ($p < 0,05$). Penelitian ini menyebutkan bahwa semakin berat nyeri dismenorea semakin parah gangguan tidur yang dialami (Unver et al., 2021).



- <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>
- Elsera, Cc. (2022). Nyeri Haid Dan Kecemasan Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1107–1116.
- Farahdilla, R., Danial, Muda, I., Nuryanto, M., & Hastati, sri. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Disminorea Primer Pada Mahasiswi Kedokteran. In *J. Ked. Mulawarman* (Vol. 8, Issue 2).
- Fitrianatanti, A., & Nurrohmah, A. (2024). Gambaran Risiko Disminorea Primer Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 176–184. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1278>
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Disminorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>
- Made, N., Wedantari, A. P., Sumadewi, K. T., Gusti, I., & Suryantha, N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Disminorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(3).
- Maghfirah, B. ilmiya, Adiwibawa, D. N., & Mahayani, I. A. (2023). Hubungan Stress Dengan Kejadian Disminorea Primer Pada Mahasiswi Angkatan 2018 dan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. *Journal of Health Sciences*.
- Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Disminorea Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Oktavianto, E., Dian Kurniati, F., Badi, A., Angelina Bengu, M. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Disminorea Dysmenorrheal Pain and Anxiety related to adolescent's Quality of Life. In *Health Sciences and Pharmacy Journal ISSN* (Vol. 2, Issue 1). Online. <http://journal.stikessuryaglobal.ac.id>
- Pakpour, A. H., Kazemi, F., Alimoradi, Z., & Griffiths, M. D. (2020). Depression, anxiety, stress, and dysmenorrhea: A protocol for a systematic review. In *Systematic Reviews* (Vol. 9, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01319-4>
- Permata, I. (2023). Pengaruh Kejadian Disminorea Primer dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 29(1). <https://doi.org/10.24912/ep.v29i1.24809>
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. In *F1000Research* (Vol. 6). Faculty of 1000 Ltd. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Polat, D., & Mucuk, S. (2021). The relationship between dysmenorrhea and sleep quality. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 352–359. <https://doi.org/10.17826/cumj.781758>
- Pratiwi, A. (2022). *Konsep Keperawatan Jiwa*. Muhammadiyah University Press (UMS Press).
- Rismawati, P., Nu'im Haiya, N., Ardian, I., & Azizah, I. R. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri Haid dengan Konsentrasi Belajar Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3, 59–68. <https://doi.org/10.55606/jikg.v3i2.3618>
- Sahin, N., Kasap, B., Kirli, U., Yeniceri, N., & Topal, Y. (2018). Assessment of anxiety-depression levels and perceptions of quality of life in adolescents with dysmenorrhea. *Reproductive Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0453-3>
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa



- Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, volume 5, no.2(ISSN:2579-4426).
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5). <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Setyowati, A., Chung, M.-H., & Yusuf, Ah. (2019). Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale. *Journal of Public Health in Africa*, volume 10(s1):1172.
- Sulistiani, E. D., Fitriani, R. K., Kholifatullah, A. I., Imania, M. F. N., & Salim, L. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 83–90. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i2.95>
- Unver, H., Guney, E., Ucar, T., & Derya, Y. A. (2021). The Effect of Dysmenorrhea on the Severity of Insomnia among University Students in Turkey. *International Journal of Caring Sciences*, 14, 1–598. www.internationaljournalofcaringsciences.org
- Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Dan SMK Batik Surakarta. 3(1). <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1>
- Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., F.M., F. A., Ibnusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 135–139. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4331>